

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського

КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**«Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне
вдосконалення»**

Рівень вищої освіти – Перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань - 01 «Освіта»

Спеціальність – 014 «Середня освіта»

Освітня програма - «Педагогічна освіта»

Кількість кредитів – 10 – 300 год., із них: аудиторних – 204 год.; самостійної роботи студента – 96 год.

Форма навчання – денна, заочна

Рік підготовки – 2, семестр – 3-4

Компонент освітньої програми – на вибір.

Дні занять – відповідно до розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівники курсу:

Казмірук Андрій Васильович - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент. Ченікало Олександр Володимирович – викладач

Контактна інформація:

Адреса: вул. Костюшка, 11, м. Львів

e-mail: ldufk.zyma@gmail.com

Опис дисципліни

Дисципліна «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне вдосконалення» є оволодіння теорією і методикою обраного виду спорту та спортивно педагогічним вдосконаленням. Дана дисципліна спрямована на опанування на відповідному теоретичному рівні, належним розвитком фізичних якостей, оволодіння техніко-тактичним арсеналом, методикою проведення тренувальних занять, участі, проведення та суддівства змагань з зимових видів. Вивчення на відповідному рівні навчальної дисципліни надасть можливість здобувачам вищої освіти використовувати у своїй майбутній професійній діяльності набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички під час навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту з людьми різного віку та статі, фізичної й технічної підготовленості.

Мета курсу - викладення навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення» є формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок. Забезпечити теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих вчителів-педагогів та інструкторів з зимових видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання та вдосконалення спортивної майстерності, фахівців з зимових видів спорту, здатних до постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, в системі управління та організації, в теорії та методиці, технології праці в умовах вимог сучасного світу.

Завдання курсу – оволодіти методикою проведення уроків фізичної культури та оздоровчих занять у зимових видах спорту; ознайомитись з особливостями планування навантаження у фізичній культурі та навчально-тренувальному році у спортивних школах, клубах тощо; оволодіти системою планування навчально-тренувального процесу – як основи професійної діяльності в зимових видах спорту.

Навчальний контент

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання. Знати:
	разом	л	с	с.р.	
Модуль 1. Основи навчання в лижному спорті III семестр					
Змістовий модуль 1. Практичні аспекти навчання.					
ТЕМА 1. Основні поняття в сфері навчання, психо – педагогічні особливості формування рухових навичок.	20	4	10	10	<ul style="list-style-type: none"> - практику навчання у галузі фізичного виховання та спорту в ЗВС (апарат, умови, мета, спрямованість); - загальну характеристику форм організації занять ЗВС; - теоретичні обґрунтування структури занять у фізичному вихованні в ЗВС; - основи методики навчання техніки класичних та ковзанярських ходів в ЗВС; - основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні в ЗВС; - урочні форми організації занять в ЗВС; - загальну характеристику занять позаурочного типу в ЗВС; - класифікацію занять фізичними вправами неурочного типу в ЗВС;
ТЕМА 2. Етапи навчання в лижному спорті, їх завдання та зміст, природа помилок та методичні рекомендації щодо їх усунення.	28	2	20	10	<ul style="list-style-type: none"> - вікові особливості дітей при заняттях зимовими видами спортом; - форми роботи з лижної підготовки з учнями; - характеристику уроків, підготовку, організацію, основні вимоги до проведення та структуру занять з лижної підготовки.
Змістовий модуль 2. Методи, принципи навчання. Використання імітаційних та підвідних вправ.					
ТЕМА 1. Аналіз техніки класичних лижних ходів, методика навчання техніці класичних лижних ходів на заняттях з фізичної культури.	48	2	42	10	<ul style="list-style-type: none"> - особливості та методичні прийоми навчання техніці лижних ходів. Позмінний двокроковий хід; - засоби усунення основних помилок у ковзаючому кроці, позмінному двокроковому лижному ході. Одночасний безкроковий лижний хід. Одночасний одно кроковий лижний хід; характерні помилки одночасному одно кроковому ході у фазі відштовхування. - методику навчання класичних ходів в ЗВС. Позмінний двокроковий хід в ЗВС.
ТЕМА 2. Аналіз техніки ковзанярських лижних ходів, методика навчання	44	2	38	10	<ul style="list-style-type: none"> - методику навчання техніці ковзанярських ходів. Фазова структура одночасного одно крокового ковзанярського ходу в ЗВС;

ковзанярських лижних ходів на заняттях з фізичної культури.					- одночасний двокроковий ковзанярський хід. Одночасний однокроковий ковзанярський хід. Позмінний ковзанярський хід в ЗВС; - завдання, засоби навчання, методичні вказівки, засоби вдосконалення в ЗВС.
Модуль 2. Основи спортивного тренування в лижному спорті					
Змістовий модуль 1. Спортивний відбір у лижному спорті.					
ТЕМА 1. Основні термінологічні поняття. Етапи відбору та їх зміст.	60	2	48	10	- що таке “спортивний відбір”, “спортивна орієнтація”, “спортивна селекція” в ЗВС; - етапи спортивного відбору в зимових видах спорту (попередній відбір учнів у спортивні секції); - основні завдання етапів відбору. Методи відбору. Особливості відбору у зимових видах спорту.
ТЕМА 2. Спортивна обдарованість. Ознаки обдарованості по генотипу та фенотипу.	20	2	8	10	- що таке «Спортивна обдарованість» в ЗВС; - анатоμο-фізіологічні особливості, або задатки. Рівні розвитку здібностей в ЗВС; - що таке генотип, фенотип. Особливості успадкування анатоμο-морфологічних особливостей будови тіла, серцево-судинної системи, дихальної та м’язевої в ЗВС; - сенситивні періоди розвитку рухових якостей в ЗВС.
Змістовий модуль 2. Основи спортивного тренування в лижному спорті.					
ТЕМА 1. Завдання спортивного тренування. Методи і засоби фізкультури. Планування навантажень на уроках фізичної культури.	46	4	32	10	- основні поняття спортивного тренування в ЗВС; - які фактори визначають спорт в ЗВС; - засоби і методи тренування у зимових видах спорту; - принципи спортивного тренування. Планування тренувальних навантажень в ЗВС.
ТЕМА 2. Матеріально-технічне, організаційно-педагогічне забезпечення навчально-тренувального процесу у зимових видах спорту.	36	2	22	12	- особливості проведення занять з зимових видів спорту на вулиці. - специфіку спорядження, одягу, температурні режими, особливості температурного режиму для занять в різні періоди року з ЗВС.
Усього годин	300	20	220	96	

Формування програмних компетентностей

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

Положення ЛДУФК

<https://www.ldufk.edu.ua/files/Docs%20Zagalni/Polozhennia%20osv1.pdf>

Робочої програми <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10275>

Порядку оцінювання <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20428>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА

1. Джек Х.Уилмор, Девид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./.- К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
2. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В.А. – Киев: Здоровье, 1988. – 144с.
3. Зіньків О. В. Техніка проходження дистанції у альпійських дисциплінах сноубордингу / О. В. Зіньків, Я. В. Тимчак // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12 – т.1. – С. 125–129.
4. Зіньків О. В. Техніко тактичні дії спортсмена на стартовому відрізку у дисциплінах сноубордингу / О. В. Зіньків // Молода спортивна наука: зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11 – т. 1. –С. 149.
5. Зіньків О., Любіжанін Ю., Чундак А., Клемба А., Романець О. Структура і зміст фізичного навантаження, які застосовуються сноубордистами в підготовчому періоді річного циклу // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18 у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2014. – Т.1 – с. 84-87.
6. Зіньків О. Вимоги до фізичної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності сноубордингу / О.В. Зіньків, А.М.Данча, А.В. Казмірук, Ю.Г. Любіжанін// Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова: Науковий часопис Науково – педагогічні проблеми фізичноїкультури (фізична культура і спорт) Серія 15. – Київ. 2015. - Вип. 10 (65) 15. – С. 65-69.
7. Казмірук А.В., Степанченко Н.І. Модельна психологічна характеристика особистості в лижному двоборстві // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 10 у 4-х т. – Львів: ЛДУФК, 2006. – Т.4 – с. 201-206.
8. Казмірук А.В., Степанченко Н.І. Модель психоспортограми лижного двоборства // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 12 у 4-х т. – Львів: ЛДУФК, 2008. – Т.1 – с. 347-350.
9. Казмірук А.В. Шляхи побудови психограми особистості спортсмена у лижному двоборстві // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 13 у 4-х т. – Львів: ЛДУФК, 2009. – Т.1 – с. 132-136.
10. Казмірук А.В. Розвиток пріоритетних компонентів структури особистості лижника-двоборця в процесі психологічної підготовки //автореф. дис. канд. наук з

фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «олімпійський і професійний спорт»; ЛДУФК. – Львів, 2013.

11. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ.навч.закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська література. 2008.-т.1.-391 с.
12. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту / А.М. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов, В.О. Кашуба, М.О. Носко, Т.О. Хабінець – К., 2001. – 318 с.
13. Рогова М., Зіньків О., Любіжанін Ю., Стефанишин О. Визначити рівень розвитку координаційних здібностей гірськолижників на етапі попередньої базової підготовки // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18 у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2014. – Т.1 – с. 245-249.
14. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: учеб. пособ. / Сергиенко Л.П. – Киев : Вища шк., 2004. – 631 с.
15. Ченікало О. В. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Стефанишин О. М., Зіньків О. В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка. – Чернігів: Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2016. – вип. №139. – С. 279-282.
19. Ченікало О.В., Зіньків О.В., Казмірук А.В., Особливості використання техніки одночасного без крокового класичного лижного ходу в сучасних умовах // Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний університет ім. Г. Сковороди: 48 міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії». – 2017. – С. 238-246.
20. Ченікало О.В., Казмірук А.В., Стефанишин О.М. Аналіз суміжних дисциплін у підготовці лижників у літній період // Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний університет ім. Г. Сковороди: 48 міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії». – 2019. – С. 57-59.

Допоміжна

1. Зіньків О. В. Систематизація дисциплін сноубордингу / О. В. Зіньків, Я. В. Тимчак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2007, № 12. – С. 133–135.

2. Казмірук А.В., Куречко Г., Зіньків О.В., Стефанишин Н.І. Типи темпераментів спортсменів у санному спорті // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, Т.2. – С. 638-642.
3. Казмірук А.В. Оцінювання значущості основних компонентів та психологічних якостей структури особистості спортсмена у лижному двоборстві // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 14 у 4-х т. – Львів: ЛДУФК, 2010. – Т.1 – с. 101-105.
4. Казмірук А.В., Степанченко Н.І. Вплив специфіки виду діяльності на прояв та розвиток типів мислення у кваліфікованих лижників-двоборців // Вісник Чернігівського нац. пед. Університету ім. Т.Г. Шевченка: серія Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів. 2011. Вип. 86. – С. 293-296.
5. Казмірук А.В. Авторська програма-тренінг як ефективний шлях формування мотивації досягнення успіху лижників-двоборців на етапі спеціалізованої базової підготовки // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2011. – Вип. 12, Т.2. – С. 118-123.
6. Казмірук А.В. Ефективність використання психологічного тренінгу в системі підготовки лижників-двоборців на етапі спеціалізованої базової підготовки // Вісник Чернігівського нац. пед. Університету ім. Т.Г. Шевченка: серія Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2012. Вип. 98. – С. 131-135.
7. Фармагей О.І. Застосування методів раціонального роз'яснення та іміготренінгу тренерами у практиці підготовки спортсменів (на прикладі гірськолижників та сноубордистів) / О.І. Фармагей, О.В. Зіньків, Л.С. Зубрицький, А.П. Кубін // Вісник Чернігівського нац. пед. Університету ім. Т.Г. Шевченка. – Ч. 2012. Вип. 98 – т. 4. – С. 201-204.

11. Інформаційні ресурси

Інтернет ресурси :

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.fis-ski.com

2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.sfu.org.ua
3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.rider.kiev.ua
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.snowboard.com.ua
5. Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
6. Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
7. Правила змагань з фрістайлу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/freestyle_rules
8. Правила змагань зі стрибків на лижах з трампліну та лижного двоборства - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ski_jumping_and_nordic_comb_comp_rules_ukr
9. Правила змагань з гірськолижного спорту - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-z-grskolizhnogo-sportu-fist
10. Правила змагань з сноубордингу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu